パラボラニュース

障害者や高齢者等を対象にパソコン利活用の支援をしているパソコンボランティア団体の広報誌です。
発行：パラボラ相模原
発行編集人：古川繁子　編集：芦田武志　辻　徹直

3号

2004.11.18 発行

県立相模原総合高校、福祉体験授業

寿　亜希子

平成16年10月20日(水)県立相模原総合高校福祉体験授業を行いました。

9月上旬に社協のUさん、Nさんから依頼があり、担当のMさんを中心に数回の打合せと機器の動作、インターネット接続状態の確認等の準備を進め、当日を迎えました。

相模原総合高校の2、3年生合計15名、先生3名、パラボラ相模原より講師（視覚障害者）及びサポーター合計13名が参加しました。

90分の授業の中で、パラボラ相模原の活動紹介、講師のFさんの視覚障害者とパソコンについてのデモンストレーション、操作実演、体験学習、質疑応答を行いました。視覚障害があっても音声ソフトを用いてインターネットや電子メールを活用できること、それによってパソコンを通じて人と人の輪が広がっていくことなどを紹介しました。

講師として参加した4名の視覚障害者の経験、たとえばパソコンの勉強は楽しんでやっているので苦労と思わないことや、実際の生活で困ることなど生の声を聞き、見えないという壁の大きさを実感した、不自由さや大変さを知ることができた、努力して頑張れば出来ると勇気を貰ったなど、生徒さんからは体験授業を受けてよかったとの声が多く聞かれました。

担当の先生からは「福祉の実際の姿を広い面から知って欲しい、特定の人を対称にするのではなく全ての人が対象なのだ」というお話もありました。

また読売新聞社情報誌の取材があり、11月5日付の「ほうむたうん」に掲載されていますので、興味ある方はそちらもぜひご覧ください。

さぽせんフェスタ’04の報告

笹野利明

11月7日(日)いつもお世話になっている、けやき会館・さがみはら市民活動サポートセンター主催「さぽせんフェスタ'04」のイベントがあり、今年はパラボラ相模原とサルサの会の2コマをとり、来訪者の方々に会の宣伝をしましたので報告いたします。

今年は、会場がけやき会館の体育館となり、広いせいか混雑を感じるような熱気がなく、説明員としてはもっと人が来ないかなーという感じでした。売り上げテキスト1冊。チラシ配布7～8部。ブースを訪れた人は2～30人といった成果でしょうか。

まず開催前日までにTさんがパラボラ相模原の、笹野がサルサの会のポスター作成、さらに前日夕方の展示ボード運びとポスター張りなど、Tさん、Aさん、Sさん、私4名が担当しました。

当日は9時スタートで、午前中はサポセン主催の学習会(有意義でした)を受講し、12～15時半まで展示説明を行いました。

今回、ノートパソコンに液晶モニタを1台追加し、PPT(パワーポイント)で「パラボラ相模原の紹介」プレゼンテーションを流しました。約40枚8分間ほどのもので、エンドレスで再生しました。この方法は、視覚的に目を引いてくれることや説明員の負担を減らしてくれるメリットがありました。

本当に皆さんご苦労様でした。

私の卒論：高齢者とパソコン

福本　碧

私は2003年6月より2004年2月までの約8ヶ月間、卒論のテーマである「高齢者のパソコン利用について」の研究をするため、パラボラのシニア部会に参加させていただいておりました。

研究を始めたばかりのころは、高齢者の方にとって、パソコンは難しいもので、利用しにくいものである、という考えがありました。しかし、皆さんと接してきて、そうではないということを知ることが出来ました。皆さんの前向きな考え方にすごく驚かされました。自分のやりたいことを見つめ、その目標に向かい一生懸命に学ぶ姿勢は、物に恵まれて育った私たちのような若い世代に今必要なのではないかと感じました。

私は、パラボラで一緒に活動させていただいて、パソコンに関する技術だけではなく、先入観を取り去り、お互いを尊敬しあい、学ぶことなのではないか、ということを卒研では結論付けました。

現在は、大学の勉強成果を生かして、システム開発支援に携わっています。誰もがわかりやすい仕様書などを作るための心得などは、パラボラで学ばせていただきました。

日常生活でも、高齢者の方と接するとき、相手の気持ちを考えてみる、ということを心がけて生活できるようになったと感じています。今回はボランティアとして参加しておりましたが、正直、一緒に楽しませていただいているという想いが強く、これがボランティアの本来の姿であると思っています。

また、皆さんとお会いし、色々な経験をさせていただいたり、お話をうかがうことで、卒研の結果だけでなく、すばらしいものをたくさん得ることが出来ました。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

リフレッシュのすすめ

笹野利明

皆さんはパソコンライフをどのように楽しんでいますか？　定番のインターネットや電子メール、そしてオフィースツールなどを活用されている方も多いと思います。ところでそれらを楽しむあなたのパソコンは快適に動いているでしょうか？

一般にパソコンは長く使い続けている内に動作が遅くなったり、おかしくなったりします。この原因は簡単にいえば、最初のクリーンな状態からごみファイルが増えるなどして、ダーティな状態になっているのです。

これをリフレッシュするのに一番良いのはクリーンインストールですが、自分の大事なデーターをバックアップしておくことや、インストール後、設定を元通りに戻すことが必要となります。そのため結構ハードルが高い作業と考えられます。

私たちパラボラ相模原の教室のパソコンも色々な人が使い、長い間に調子が悪くなったりしていたため、9月にスタッフ有志が集まり、人間ドックならぬ「ＰＣドック」プロジェクトを計画し、サポートセンターとみなみ教室のパソコンをクリーンインストールしてリフレッシュしました。教室を利用する皆さんに快適な環境を提供したいという思いから、この計画に多くの方が協力してくださいました。

皆さんもまずは不要ファイルの掃除（ディスククリーン）とデフラグ、ウインドウズアップデートなどを実行することをお勧めします。最近、セキュリティホールの問題などもありますので、最新パッチを適用して、安全性、安定性を手に入れて快適なパソコンライフを楽しみましょう。

もし、これらのやり方がわからない人は、教室で遠慮なくサポーターの人に相談してくださいね。

音声ソフト利用での便利なリンク集

深沢 拓也

インターネットをしていると、いろいろなページに巡り会うことができます。ここでは、私が「ここは便利」と感じたページをリンク集の要領でまとめましたので参考にしてください。

①新聞関係

・毎日新聞: http://www.mainichi.co.jp

最初に出てくるリンクなどが多くて、音声で使っているとうっとうしく感じるかもしれませんが、この新聞社が一番見やすいのではないかと僕は思います。

②時刻表・乗り換え関係

・駅前探険倶楽部SS: http://ekitan.com/ss/

「目的地まで、交通機関を使ったら何分でいけるか」や、駅の時刻表を調べることができます。文字が多いので、操作しやすいかと思います。

③検索エンジン関係

・グーグル: http://www.google.co.jp/

「ホームページリーダー」で最初に検索した場合、文字化けが起こるかもしれませんが、もう一度検索窓を開いてエンターキーを押すと、通常通り検索できます。

④音楽関係

・歌ネット: http://www.uta-net.com/

会員登録すると、歌の歌詞を検索することができます。

・ツタヤ: http://www.tsutaya.co.jp/index.zhtml

CDの購入や、アーティストの検索もできます。視聴者からの曲に対するコメントもあります。

⑤ソフト関係

・MMニュース: http://www.am-corp2.com/mm-news/

これは、新聞記事などをメールで届けてくれるソフトです。届いた内容を保存しておけば、「あの日、こんなことがあったのか」などと思い出すことができますね。

・ニュース to Speech: http://www.geocities.jp/katsuragi_nori/news2speech/

このソフトも上記「MMニュース」と同じようなソフトです。矢印キーとエンターキーでニュースを読むことができます。

以上、少しではありましたが、ざっと見やすいページということで紹介いたしました。

便利グッズ紹介コーナー　[3]

このコーナーは障害をもつ方のパソコン利用を支援する技術ばかりでなく、一般的な生活で役立つアイデア商品を紹介しています。今回は時計です。

●ポケットトーク

セイコークロック（株）は、音声で時刻を知らせる電波時計「ポケットトーク」を発売しました。

ボタンを押すと時刻や日付、曜日を読み上げます。アラームの時刻合わせなど、すべての操作を音声で確認しながら行えます。

ボタンはすべて形状が異なり、読み上げボタンなどよく使うものは凸点がついています。厚さ14mm、高さ105mm 。

※点字の取扱説明書が用意されています。

価格：8,925円（税込）

型番：DA204G

http://www.seiko-clock.co.jp/press/press_da204g.html

＊ 出典：こころWeb

http://www.kokoroweb.org/

<< パソコン教室のご案内 >>

教　室　名	開　催　場　所	日　　時	主な受講者
はしもと教室	橋本図書館(ミウィ橋本内)	毎週火曜日 9:30-12:00	障害者、高齢者
ソレイユ教室	ソレイユさがみ(シティ・プラザはしもと内)	毎週火曜日 9:30-12:00	視覚障害者
みなみ教室	社会福祉協議会南分室(市南合同庁舎隣)	毎週水曜日 13:30-16:00	障害者、高齢者
あじさい教室	市民活動サポートセンター(けやき会館内)	毎週木曜日 13:30-16:00	障害者、高齢者
シニア部会	市民活動サポートセンター(けやき会館内)	毎週金曜日 13:30-16:00	高齢者
みなみ土曜教室	社会福祉協議会南分室(市南合同庁舎隣)	毎週土曜日 13:30-16:00	障害者、高齢者
サルサの会	市民活動サポートセンター(けやき会館内)	第 2,4 日曜日 13:30-16:00	聴覚障害者

教室のほかに訪問サポートも行っています。いずれも費用は無料です。
サポーター希望の方を募集しています。まずは教室の見学に来て下さい。
＊ソレイユ教室は冬期午前の開催です。

パラボラ会員とは？

「パラボラ相模原」では、障害者と高齢者がサポートしたりされたりして、パソコンを通じたコミュニケーションの輪を広げることを目的に活動をしています。この趣旨にご賛同いただける方は、ぜひ会員となって会を支えてください。

●**会員**：活動趣旨に賛同し自発的に活動に参加できる人で、年会費は 2,000 円です。
※会計年度は 4 月から。10 月以降の入会者は 1,000 円。但し、途中退会の返金はいたしません。
●**賛助会員**：趣旨に賛同し資金面で援助する個人または団体で、賛助会費は任意の金額です。
●**メール会員**：メーリングリストを通じて情報交換、技術支援などを行う会員で、会費は無料です。

振り込み先案内　　郵便振替口座
口座番号　00290-9- 66673
口座名義　パラボラ相模原

パラボラ相模原の問い合わせ先
古川繁子（代表）
〒 229-0011
神奈川県相模原市大野台 4-27-9
PHONE & FAX:042-751-4604
E-MAIL:furukawas@jcom.home.ne.jp
URL　http://www.pasobora.jp/sagamihara/

市民公開講座のお知らせ

今年度 第 2 弾！

視覚障害者向け パソコンボランティア養成講座

主催：パラボラ相模原
後援：相模原市、相模原市社会福祉協議会
　　障害者支援センター松が丘園

目　　的：視覚障害者がパソコンを操作するには、画面が見えないというハンディーから音声ソフトに読んでもらい画面の状態を知り、マウスの代わりにすべてキーボードから入力して行います。その音声ソフトの操作を事前に経験して慣れていただくための導入講座を実施します。
日　　時：平成16年11月29日（月）～30日（火）
　　13：00 ～ 16：00（計 6 時間）
場　　所：社会福祉協議会南分室
定　　員：5 名
内　　容：視覚障害者に対するパソコンボランティアの心得、音声ソフトを使用したインターネットとメール
応募条件：視覚障害者に対してパソコンボランティアを希望する人、Windowsでインターネットとメールが出来る人
参加費用：1000 円（テキスト代）
＊第 3 弾は来年 2 月を予定しています。